

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

دوره ترمین

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

دوره ترمین

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

دوره ترمین

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

بررسی تأثیر رنگ گیاهان در بهبود اوضاع بیماران در بناهای درمانی  
پردیس احمدی<sup>۱</sup>\*

<sup>۱</sup> فارغ التحصیل کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، گروه معماری، تهران، ایران، pardis.ahmadi91@gmail.com

چکیده - بشر از ابتدای خلقت، زندگی خود را در طبیعت آغاز کرده و عناصر طبیعی و اثرات فرح‌بخش باغ در باورها و فرهنگ عامه مردم از اهمیت قابل توجهی برخوردار بوده است. امروز با صنعتی شدن جوامع بشری و رابطه رو به زوال انسان و طبیعت، نگرانی جدی در رابطه با مسایل روحی و جسمی انسان‌ها مطرح است. روند زندگی شهرنشین و صنعتی بر تمام فرایندهای فیزیولوژی، جسمی و روانی انسان اثرات منفی گذاشته است و بسیاری از مشکلاتی که انسان در زمینه اضطراب، افسردگی و خستگی روانی دارد از نبود ارتباط با طبیعت نشأت می‌گیرد. مکان‌های شفابخش در ارتباط با عناصر طبیعت مدت زمانی طولانی پس از برپایی سکونت‌گاه‌های بشری، همواره یافت می‌شد. این مکان‌ها در قالب رودخانه‌های شفابخش، بیشه‌زار، چشمه‌های مقدس، یک صخره با غار خاص یا درختی مقدس برای مردم دیده می‌شد. با گذشت زمان ایده شفابخشی و باغ‌های شفابخش مطرح شد. این باغ‌ها با کمک برقراری رابطه انسان با طبیعت به برطرف کردن معضلات روحی انسان‌ها کمک کرد. هدف اصلی در این مقاله بررسی تأثیر رنگ‌های طبیعی در این باغ‌ها بر سلامت جسم و روح بشر و تأثیر مستقیم آنها بر چاکراهای بدن انسان است. روش تحقیق به کار گرفته شده در این مقاله برای دستیابی به نتیجه مطلوب، استفاده از روش تحقیق کتابخانه‌ای است و در نهایت سعی بر این بود تا با یک جمع‌بندی مناسب به معرفی و روش کار باغ‌های شفابخش در مراکز درمانی پرداخته شود.

کلید واژه - رنگ، چاکرا، باغ شفابخش، روح انسان، جسم انسان، گیاهان.

## ۱- مقدمه

تأثیر گیاهان بر انسان سالیان سال است مورد بررسی قرار گرفته و ثابت شده است. حال این تأثیر می‌تواند هم بر جسم انسان و هم بر روح و روان وی باشد. تأثیر جسمانی آن با استفاده انسان از داروهای گیاهی و تغذیه مناسب از گیاهان باشد. حال به بخش مهم‌تر این ارتباط، اختصاص دارد به تجربه که طریق روش‌های علمی اثبات شده است. از همین خصوصیت در ارتقاء سلامت انسان در معماری مراکز درمانی و بیمارستان‌ها استفاده شده است که باغ‌های شفابخش نامیده شده‌اند. در این زمینه می‌توان این ادعا را داشت که تأثیر روانی گیاهان بر بهبود بیماران به مراتب بیشتر از تأثیر خوراکی آنها است. نقش اصلی این باغ‌های شفابخش ایجاد یک مکان با امنیت برای اندیشه (meditation) و بازیابی قابلیت‌های استفاده‌کنندگان از باغ است. سلامتی به تعریف سازمان جهانی سلامت برخوردار کامل از سلامت روح، جسم، فعالیت‌های اجتماعی مناسب و حضور در اجتماع است. باغ‌هایی که شفابخش نامیده می‌شوند باید تأثیر مفیدی در یک مقیاس چشم‌گیر بر کاربر بگذارند. [۱]

بدون تردید رنگ‌ها آثار اقتصادی، اجتماعی، جنسی، روانی و تربیتی بسیاری را دربردارند. رنگ‌درمانی در سراسر دنیا محبوبیت عامه‌پسند دارد و توانسته به عنوان شاخه‌ای از پزشکی مکمل یا جایگزین، رضایت بیماران را جلب کند. رنگ‌درمانی حتی در درمان‌های حمایتی بیماری‌های پیچیده و صعب‌العلاج مانند بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها کاربرد دارد. سال‌های متمادی است که رنگ‌ها آثار خود را بر ذهن، رفتار، تعادل فکری و جسمی، در ایجاد شادمانی، افسردگی، آرامش یا بی‌قراری انسان‌ها نشان داده‌اند. با وجود این، انتخاب نامناسب رنگ در مکان‌های خاص و بکارگیری نادرست آن در محیط‌های اطراف انسان، صدمات روحی شدیدی به آن وارد می‌آورد. رنگ‌ها واسطه‌های درمانی بسیار نیرومندی هستند، بخصوص اگر به صورت پرتو از آنها استفاده شود. اما اگر از رنگ‌ها نادرست و نابجا استفاده شود، اثرات زیان‌باری به دنبال خواهند داشت. شرایط محیطی نقش بسیار مهمی در انجام کارها به صورت کارآمد دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد انجام کار در محیط‌های دارای رنگ مناسب تأثیر مثبتی بر شیوه عملکرد کارکنان دارد. اما اغلب روان‌شناسان



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016) واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

و پزشکان به رنگ‌درمانی با دید شک و تردید نگاه می‌کنند و اعتقاد دارند که درباره تأثیر رنگ‌ها اغراق شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری از موارد، تأثیر رنگ‌ها بر تغییر حالت انسان، زودگذر و موقتی است. برای مثال، قراردادن افراد در اتاق آبی رنگ ممکن است در ابتدا احساس آرامش بوجود آورد، اما این اثر به تدریج کاهش خواهد یافت. [۲]

علیرغم اینکه از رنگ‌درمانی برای طراحی داخلی و خارجی بیمارستان‌ها، مراکز درمانی، توانبخشی و توانایی استفاده می‌شود، اما تاکنون شواهد علمی دقیق برای تغییر شرایط محیطی در بیمارستان‌ها توسط رنگ‌ها ارائه نشده است. باید توجه داشت که رنگ‌درمانی با فتوتراپی نور فرابنفش، که برای کاهش بیلی روبین خون در نوزادان مبتلا به زردی و درمان بیماری‌های پوستی نظیر آکنه و پسوریازیس استفاده می‌شود، تفاوت دارد، رنگ‌ها برای درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد دارند اما کاربری رنگ‌ها به‌طور کامل در مطالعات انسانی به اثبات نرسیده است و مدارک و شواهد محدودی در رابطه با اثربخشی آنها در زندگی انسان وجود دارد. [۳]

## ۲- باغ‌های شفابخش

شفا، اصطلاح گسترده‌ای است که ضرورتن به معالجه بیماری اشاره ندارد. بلکه به عنوان روندی کلی برای بهبود اطلاق می‌شود که سلامتی روح و جسم را با هم در نظر می‌گیرد. بنابر نظریه «کوپر مارکوس» و «بارنس» در سال ۱۹۹۵، شفا، رهایی از علائم فیزیکی، بیماری و ضربه روحی است و عاملی برای کاهش فشار عصبی و افزایش میزان راحتی افراد قلمداد می‌شود. [۴]

ایده‌ی باغ‌های شفابخش ایده‌ای دیرپا و کهن است و مکانی است که در آن سلامت روح و روان آدمی به واسطه ارتباط با عناصر طبیعت فراهم می‌شود. در این میان باغ ایرانی نیز به عنوان نمونه‌ای از مناظر شفابخش مطرح است که در آن به واسطه به کارگیری حواس انسان، از طریق الگوهای شکل‌گیری باغ، حس آرامش و آسایش به انسان القا می‌شود. باغ ایرانی با به کارگیری حس بینایی، شنوایی، بویایی و لامسه برای درک محیط پیرامون، انسان را در محیطی فارغ از هرگونه تنش و فشار عصبی قرار می‌دهد و حضور در منظری سلامت‌ساز را برای او فراهم می‌کند.

ارتباط میان منظر و سلامت برای مدت طولانی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف مورد توجه بوده است. حضور عناصر طبیعی و مصنوع در مناظر به کمک حواس پنجگانه، ادراک محیط را برای انسان ممکن می‌سازد. این عقیده که مشاهده آب، سبزه، شنیدن آوای حاصل از عناصر طبیعی حرکت آب و آوای پرندگان، استشمام رایحه گیاهان و گلها و محرک‌های چشایی و لامسه، پنج حس را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با تمرکز آن می‌تواند بر کاهش استرس مؤثر باشد و در نتیجه به سلامت روان کمک کند، در تمدن‌های اولیه (چین، یونان و فرهنگ‌های رومی) نیز مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است. منظر شفابخش در گذشته شامل خلوت معنوی و مناظر زیبای طبیعی بوده، در حالی که اخیرن این اصطلاح کنار گذاشته شده و فقط برای درمان و در بیمارستان و درمانگاه استفاده می‌شود. [۴]

یکی از نکات مهم در بررسی باغ شفابخش، تأثیر جنبه‌های بصری منظر است. اگرچه ارتباط انسان با محیط پیرامون از طریق حواس گوناگون برقرار می‌شود، با این حال حدود ۹۰٪ آن از طریق بینایی است. تحقیقات نشان می‌دهد که بخش مهمی از اهداف شفابخشی منظر در مشاهده مناظر طبیعی است و نه الزامن در انجام فعالیت، این امر به اهمیت کیفیات بصری مناظر طبیعی به عنوان مناظری که در زندگی طبیعت روزمره مورد استفاده قرار می‌گیرند اشاره دارد و می‌تواند دستورالعمل‌های خاصی در زمینه طراحی مناظر سبز به همراه داشته باشد. کافیس چشم‌هایمان را باز کنیم تا نور و رنگ‌ها و تأثیر آنها را در بهبود سلامتی ببینیم.

سال‌ها تحقیق نشان داده است که رنگ‌ها روی افکار، عکس‌العمل‌ها و سلامتیمان و حتی روابط ما با دیگران موثر هستند. رنگ‌ها مهمترین عامل در طراحی باغ‌ها هستند. معنا و توانایی شفابخشی هر رنگی با سایر رنگ‌ها متفاوت است، برای مثال نارنجی اساسن رنگ



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

شادی است، خیره شدن به آن یک نوع حس رهایی از نگرانی‌های روزمره را فراهم می‌کند؛ از طرفی آبی یک رنگ ایده‌آل برای مکان‌های شفا بخش است تا حدی که احساس رهایی و ریلکس شدن را به وجود می‌آورد. [۴]

انسان‌ها به صورت ذاتی به سایر ارگانسیم‌های جاندار جذب می‌شوند. به چنین ویژگی‌ایی «بایوفیلیا» گفته می‌شود. انسان‌ها ذاتاً به رنگ‌های سبز در گیاهان و رنگ آبی در آب بیشتر از رنگ خاکستری بتن و سایر رنگ‌های مواد غیرطبیعی جذب می‌شوند. [۵]

در جامعه تکنولوژیک امروزی، اوقاتی که انسان با طبیعت سپری می‌کند بسیار کاهش یافته است. برای مثال بسیاری از کارمندان ساعت‌ها را در دفاتر خود، که ممکن است حتی فاقد پنجره باشند، سپری می‌کنند. با انجام تحقیقات و بررسی رفتار این کارمندان در می‌یابیم که بسیاری از این کارمندان تعطیلات خود را همیشه در طبیعت بکر سپری می‌کنند، که این خود بیانگر و نشان دهنده وجود حس بایوفیلیا در انسان است.

همینطور عملکرد انسان به گونه‌ای است که زمانیکه شروع به شناسایی یک ارگانسیم جاندار می‌کند، ناخودآگاه ارزش بیشتری برای آن قائل خواهد شد. به همین منظور جهت دستیابی به نتیجه مطلوب به بررسی انواع باغ‌های شفا بخش می‌پردازیم.

## ۲-۱- باغ‌های احیاگر

احیا در لغت به معنا بازگرداندن، ترمیم کردن، باز پس دادن آنچه از دست رفته و درمان کردن می‌باشد. طراحان چنین باغ‌هایی درصدی به کارگیری ریتم‌هایی هستند که انرژی بخش بدن انسان است. در چنین باغ‌های انسان با قرار گرفتن در چرخه و جریان طبیعت، به آرامش روحی خواهد رسید.

لازم به توجه است که تأثیر باغ‌های شفا بخش در مناطق مسکونی به مراتب بیشتر، به علت حریم خصوصی موجود در مسکن است. مانند سایر مراحل طراحی بنای مسکونی، فرآیند طراحی باغ شفا بخش برای خانه‌ها نیز باید با مشاوره مستقیم کاربر بنا صورت گیرد. طراحی و ساخت این باغ‌ها بیشتر به منظور ایجاد فضایی برای کاهش استرس روزمره، آزاد کردن ذهن و دریافت آرامش در محیط منزل به کار می‌رود و بر همین اساس این باغ‌ها ترجیحاً با فضاهای داخل منزل ادغام می‌شوند، از طریق پارکینگ، بازشوها و... هم چنین در این باغ‌ها اهمیت چشم‌نوازی منظر، از قابلیت انجام فعالیت در آنها بیشتر است. [۱]

## ۲-۲- باغ‌های درمانگر

درمان در لغت به معنای علاج، دوا و دارو، چاره و آنچه که درد را بزدايد است. این گونه باغ‌ها عموماً برای محوطه‌سازی فضاهای درمانی به کار می‌روند. کارکرد این گونه باغ‌ها، تسریع دوره احیای بیماران می‌باشد. فعالیت‌هایی از قبیل پیاده‌روی، ورزش و حتی حضور بیماران در چنین فضاهایی به فرآیند درمان آنها سرعت می‌بخشد. وجود بازشوهایی به این باغ‌ها در فضاهای درمانی، از اتاق تک‌تک بیماران، منجر به تهویه بهتر هوا، افزایش روحیه بیماران و ملاقات کنندگان می‌شود. نوع گیاهان کاشته شده، رنگ گیاهان و جنس و رنگ مصالح به کار رفته در این پیاده‌روها و... در باغ‌های درمانگر بناهای درمانی با تخصص‌های مختلف، متفاوت در نظر گرفته می‌شود. رنگ‌های آبی، بنفش و سفید و سبز به عنوان رنگ‌های شاخص و زمینه و رنگ‌هایی با تن‌های شفاف‌تر مانند نارنجی، قرمز و صورتی به صورت لکه‌های گل‌کاری استفاده می‌شوند. در چنین باغ‌هایی حضور عنصر آب و هم‌چنین درختان برگ‌ریز و پرندگان، از عناصری است که بر قابلیت درمانگری آنها می‌افزاید. از راه‌های کارآمد در طراحی باغ‌های درمانگر، طراحی آنها به صورت سری باغچه‌های کوچک به دنبال هم می‌باشد. [۱]



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵



## ۲-۳- باغ‌های مقدس

واژه مقدس معمولاً مفاهیمی همچون صلح، آرامش و پاکی را با خود همراه دارد. چنین باغ‌هایی قابلیت‌ها و معناهایی فراتر از باغ‌های شفا بخش دارند. طراحی چنین باغ‌هایی علاوه بر آرامش بخشیدن به کاربران آنها، فضایی مقدس برای انسان، در تعامل با گیاهان و حیوانات فراهم می‌آورد. چنین باغ‌هایی معمولاً به منظور محوطه‌سازی برای پرستشگاه‌های ادیان مختلف، از گذشته تا به امروز، طراحی شده‌اند. در چنین باغ‌ها، باغچه‌ها مسیر اصلی ورود و خروج به محوطه را احاطه می‌کنند. در انتها و یا مرکزیت این مسیر معمولاً جایگاه‌های پرستش و یا مناجات قرار می‌گیرند. چنین باغ‌هایی باید به صورت رمزآلود، با استفاده از مسیرهای منحنی و پیچ‌درپیچ طراحی شوند تا حس کنجکاوای کاربران را برانگیزند. طراحی ورودی‌ها به این گونه باغ‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تنوع رنگی در انواع گیاهان کاشته شده در این باغ‌ها بسیار زیاد است، تا حس هیجان و سرزندگی را منتقل کند. فواره‌های کوچک در این گونه باغ‌ها، به منظور القای حس پاکی و شادابی قرار داده می‌شوند. [۱]

## ۳- تفاوت باغ شفا بخش با سایر باغ‌ها

نقش اصلی این گونه باغ‌ها در مراکز درمانی تدارک محیطی کاملن پاک و سالم و آرامش بخشیدن به کاربران آن محیط می‌باشد. بر طبق تفسیر اکرلینگ باغ شفا بخش یا دهکده‌ای آرامش باغی است که طراحی آن در جهت توان بخشی افراد و کمک به هر چه بهتر شدن حس انسان‌ها به محیط اطراف باشد. [۶]

در باغ‌های شفا بخش استفاده از گیاهان متفاوت بررسی شده و با دقت هر گیاهی در سر جای خود قرار می‌گیرد، حال آنکه در باغ‌های معمولی نظام کاشت بر اساس دید و زیبایی شکل گرفته و بیشتر جنبه چشم‌نوازی دارد. بزرگ‌ترین تفاوت این دو باغ به علت وجود گیاهان دارویی در باغ‌های شفا بخش برای استفاده از رنگ، بو و خاصیت گیاه در این باغ‌ها، ذکر می‌شود.

علت استفاده از گیاهان دارویی در باغ‌های شفا بخش این است که گیاهان دارویی سرشار از اسانس، مواد روغنی معطر و ترکیبات آروماتیک می‌باشند. اسانس‌ها یا مواد معطر موجود در گیاهان به حق یکی از مواهب ارزنده طبیعی است که امروزه علاوه بر مصارفی که در صنایع، اعم از داروسازی، مواد بهداشتی و آرایشی و غذایی دارد، در پزشکی نیز مستقیم شاخه‌ای به نام «آروماتوتراپی» را به خود اختصاص داده است و کارهای تحقیقی و اجرایی وسیع و گسترده‌ایی در دنیا روی این موضوع صورت می‌گیرد. [۶]

باغ شفا بخش باید طوری طراحی شود که هماهنگی و تعادل بین بعضی یا همه‌ی حواس را برقرار کنند. در این مقاله فقط به بررسی نحوه‌ی اثر گیاهان شفا بخش از طریق حس بینایی اکتفا کرده‌ایم.

حس بینایی از طریق رنگ، بافت، سطوح و احجام بر انسان تأثیر می‌گذارد که از مهم‌ترین آنها که در باغ‌های شفا بخش نیز بسیار تأثیر دارد، رنگ‌ها هستند. حال به بررسی چگونگی اثر گذاشتن رنگ‌ها و تأثیر هر کدام بر ناحیه منحصر به فردی از بدن می‌پردازیم.

## ۴- کانال‌های بدن انسان

چاکرا در زبان سانسکریت به معنای چرخ می‌باشد. در اعتقاد این طب، هفت چاکرای اصلی در بدن وجود دارد. هر چاکرا نماد کانال‌های انرژی است که از طریق آن انرژی در بدن جریان می‌یابد. هفت چاکرای اصلی و چهل چاکرای فرعی در بدن وجود دارد. انرژی در چاکراها دائماً در حال چرخش است. جهت چرخش چاکراها نشان‌دهنده جذب و یا دفع انرژی است و به جنسیت نیز بستگی دارد. هر چه چاکرا بازرتر باشد دریافت انرژی برای فرد به مقدار بیشتری صورت می‌گیرد و در تعادل بیشتری با عالم طبیعت خواهد بود. [۷]



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

هر چیزی در دنیا دارای ارتعاش است. این ارتعاش در نتیجه‌ی حرکت الکترون‌ها و پروتون‌های هر اتم در هر مولکول از هر ماده‌ای در عالم به وجود می‌آید. انسان‌ها، حیوانات، اشیا و هر چیزی در محیط اطراف ما دارای ارتعاش هستند. فرکانس ارتعاشی در جانداران فعال‌تر از بی‌جانهاست، اما به هر حال در هر چیزی وجود دارد. [۵]

چاکراها به عنوان مراکز پردازش انرژی‌های ارتعاشی در برخی فرکانس‌های خاص، با سیستم غدد درون‌ریز، سیستم عصبی و سیستم‌های فیزیولوژیکی در ارتباطند. از طرفی هرگونه اختلال در تعادل عاطفی درونی منجر به اختلال در بدن احساسی و در نتیجه اختلال در عملکرد چاکراها می‌شود. هر چاکرا با موارد احساسی و معنوی ویژه‌ای در رابطه با رشد معنوی انسان سروکار دارد و نیروهای خاصی در آن جریان دارد. لذا هرگونه مشکل روانی و عاطفی از جمله استرس، ترس، عدم خودباوری، افسردگی و ناتوانی در عشق‌ورزی، سبب اختلال یا انسداد چاکرای خاص خود و به وجود آمدن بیماری در اندام‌های مرتبط می‌شود. [۲]

بدن انسان از حوزه‌های متفاوت انرژی تشکیل شده است. این حوزه‌های انرژی که از جسم نشأت می‌گیرد و آن را احاطه می‌کند، بر کالبد فیزیکی و اعمال متعدد آن تأثیر متقابل دارد. این حوزه‌های انرژی نامحدود شامل نور (رنگ‌ها)، الکتروسیسته، گرما، صوت، مغناطیس، الکترومغناطیس است و از لحاظ علمی سنجش‌پذیرند. دانشمندان متافیزیک مدرن سعی دارند که تعیین کنند کدام ترکیبات و شدت انرژی در شفابخشی موثرتر است. [۲]

در ادامه ۴ چاکرای مهم که در بخش‌های باغ شفابخش از گیاهان متناسب با آنها استفاده می‌کنند را معرفی می‌کنیم.

#### ۴-۱- چاکرای قلب: سبز

یکی از راه‌های موثر بر سلامت، استفاده از رنگ است. تک‌تک چاکراها و اندام‌های مربوط به آن و سیستم‌های بدنی در برابر رنگی بخصوص واکنش نشان می‌دهند. اگر در بدن ناهماهنگی و عدم تعادل وجود داشته باشد، می‌توانیم با استفاده از رنگ و ترکیبات آن، تعادل را به چاکراها برگردانیم. بنابراین چاکراها واسطه‌ی انرژی برای بدن و سیستم جسمانی محسوب می‌شوند. ارتعاشات رنگ با برون‌تایی نیروی الکترومغناطیسی فعل و انفعال ایجاد می‌کند. این ارتعاشات رنگی به ستون فقرات رسیده و ستون فقرات فرکانس‌های رنگ را از طریق سیستم اعصاب به سایر اندام‌های بدن می‌رساند و در نتیجه، توازن و ثبات ایجاد می‌شود. این مسئله در مورد عدم توازن روحی و احساسی، که باعث تشدید مشکلات جسمانی است، نیز صدق می‌کند. [۸]

از طریق ارتعاش درمانی، جریان مناسب انرژی در بدن احیا می‌شود. مهم‌ترین انواع ارتعاش درمانی شامل صدا، رایحه، عصاره گل و سنگ‌های قیمتی و بلورها و سنگ‌های معدنی، افکار و البته رنگ‌هاست. رنگ سبز یکی از رنگ‌هایی است که در کره زمین فراوان یافت می‌شود. این رنگ موجب تعادل تمام انرژی‌های بدن می‌باشد که تأثیری آرامش بخش دارد، به خصوص وقتی بدن دچار ناخوشی‌های آماسی است. این رنگ تسلا دهنده‌ی سیستم عصبی است. هر چه سبز روشن‌تر و طیف آبی آن بیشتر باشد، در درمان بیماری‌ها موثرتر است. رنگ سبز موجب افزایش امید و ایمان و صلح و صفا و دوستی، و برای بیماری‌های روحی نیز مفید است. [۸]

بررسی‌ها نشان می‌دهد رنگ سبز به شدت بر چاکرای قلب تأثیر می‌گذارد. متعادل‌کننده دستگاه عصبی غیرارادی بدن بوده و در مورد بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، زخم‌های مخاطی یا اولسر، فرسودگی و سردرد کاربرد دارد. برای بیماری‌های بدخیم یا توموری و یا سرطان هرگز نباید از این رنگ استفاده کرد زیرا غده را تحریک و رشد آن را تسریع می‌کند. [۸]

#### ۴-۲- چاکرای ریشه: قرمز

یکی چاکرای ریشه اگر خیلی کم کار باشد از رنگ قرمز استفاده می‌شود، و اگر پرکار باشد از رنگ سبز و به دنبال آن از اندکی رنگ قرمز استفاده می‌شود. این چاکرا در ناحیه دنبالچه در انتهای ستون فقرات قرار دارد و با سیستم گردش خون و سیستم تناسلی و



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

بخش تحتانی بدن در ارتباط است. اصلی ترین مرکز نیروی حیات انسان در این چاکراست و بر بیضه‌ها، تخم دان‌ها، ساق پا و لگن خاصره تأثیر دارد. این مرکز به مرحله‌ای از هشیاری که انرژی‌های مربوط به حیات را کنترل می‌کند، مربوط است. اگر به طور مناسب و به جا تحریک شود، آگاهی‌های مربوط به زندگی‌های گذشته را بیدار می‌کند و ترس‌ها را التیام می‌بخشد. [۸]

#### ۳-۴ - چاکرای خاجی : نارنجی

چاکرای خاجی اگر خیلی کم کار باشد از رنگ نارنجی و اگر بیش از حد پرکار باشد از رنگ آبی و به دنبال آن اندکی نارنجی استفاده می‌شود. این مرکز اساسن به اعمال غده‌های فوق کلیوی مربوط است. هم‌چنین تأثیر به‌سزایی بر دستگاه تناسلی و سیستم ماهیچه‌ای دارد. بر سیستم دفاعی بدن و فعالیت‌های طحال، مثانه، کلیه و لوزالمعده هم تأثیرگذار است. این چاکرا مرکز اصلی سم‌زدایی بدن می‌باشد. این مرکز بر احساسات و عواطف و لذت و اشتیاق و میل جنسی اثر می‌گذارد. به بصیرت و بیداری و خلاقیت نیز اثر دارد. کنترل بسیاری از اعمال شخصیتی بر عهده این چاکرا بوده و به وسیله رنگ می‌توان آنرا تحریک کرد، تا بر روی انرژی‌ها و در نتیجه بر روی عرصه زندگی سماوی باز شود. [۸]

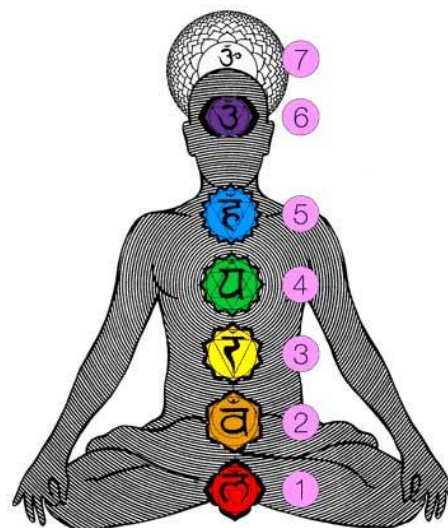
#### ۴-۴ - چاکرای خورشیدی : زرد

چاکرای خورشیدی اگر خیلی کم کار باشد از رنگ زرد و اگر بیش از حد پرکار باشد از رنگ بنفش یا ارغوانی و به دنبال آن از اندکی زرد استفاده می‌شود. این چاکرا به ناحیه خورشیدی بدن مربوط است که شامل دستگاه جهاز هاضمه، غده‌های فوق کلیوی، معده، کبد و کیسه صفراست. این چاکرا به جذب و هضم مواد غذایی کمک می‌کند و درعین حال به عملکرد نیم‌کره چپ مغز هم مربوط است. بسیاری از معلولیت‌ها، اولسر، ناراحتی‌های روده‌ای و بیماری‌های روان‌تنی با کارکردن در مورد این چاکرا تسکین می‌یابد. این مرکز با هشیاری ارتباط دارد؛ یعنی ما را به روشن‌بینی می‌رساند و توانایی درک احساسات دیگران را ممکن می‌سازد. این چاکرا مرکز هم‌دلی و تأثیرات روانی عمومی است. هنگامی که تحریک شود، خلاقیت، استعداد و قابلیت‌های روحی و روانی انسان شکوفا می‌شود و به ما کمک می‌کند خود را با عوامل محیطی هماهنگ کنیم. [۸]



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

## ۵- چاکراهای اصلی بدن



شکل ۱: چاکراهای اصلی بدن انسان و محل قرارگیری آنها

### ۵-۱- چاکرای ریشه، با نماد گل نیلوفر چهارپر

در مرکز دنبالچه قرار دارد. این چاکرا انسان را به دنیای فیزیکی متصل کرده و جایگاه ناخودآگاه جمعی انسان است. اختلال عملکرد آن منجر به افراط در مسائل احساسی و هیجانی، اضافه وزن و اختلالات روابط جمعی می‌شود. تحریک این چاکرا با رنگ قرمز صورت می‌گیرد. اختلال در این چاکرا یکی از جامع‌ترین اختلالات عملکرد چاکراهاست. برای کنترل و کاهش یا افزایش فعالیت این چاکرا از ترکیبات رنگ قرمز استفاده می‌شود. در بیمارستان در بخش روانی و در بخش‌های مربوط به بیماران با اختلالات گوارشی استفاده از ترکیبات این رنگ می‌تواند موثر واقع شود. از گیاهانی با برگ‌ها و گل‌های قرمز رنگ می‌توان استفاده کرد. [۲]

### ۵-۲- چاکرای خاجی، با نماد گل نیلوفر شش پر

به استخوان خاجی متصل است. این چاکرا مرکز احساسات اولیه انسان، انرژی جنسی و خلاقیت می‌دانند. اختلالات در روابط با جنس مخالف، افراط و یا سرکوب میل جنسی، فقدان اعتماد به نفس از آثار اختلال عملکرد این چاکراست. تحریک این چاکرا با رنگ نارنجی صورت گرفته و از ترکیبات آن می‌توان در بخش روانی، در بخش‌های مربوط به زنان و زایمان و مشاوره‌های ازدواج، همچنین مراکز فیزیوتراپی و خدمات مربوط به اختلالات حرکتی استفاده کرد. در این بخش‌ها می‌توان از گیاهانی که گل‌های نارنجی دارند استفاده کرد. [۲]





اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵



۶-

#### ۶-۱- چاکرای شبکه خورشیدی، با نماد گل نیلوفر ده پر

در بالای ناف قرار دارد. این چاکرا مرکز قدرت بدن است، وظیفه این چاکرا کنترل عملکرد سایر چاکراهاست. احساساتی همچون رضایت‌درونی و یا یاس و ناامیدی از نشانه‌های عملکرد صحیح و یا ناقص این چاکراست. با توجه به اهمیت این چاکرا و عملکرد مهم و کنترل کننده آن برای سایر کانال‌های انرژی بدن، استفاده از رنگ زرد و ترکیبات آن در محوطه‌سازی‌های محیط‌های درمانی می‌تواند فضای مناسبی برای بیماران ساکن و یا ملاقات‌کنندگان فراهم آورد زیرا عملکرد سایر چاکراها را تعدیل می‌کند. همچنین استفاده از این رنگ در مراکز مربوط به عملکرد استخوان‌ها و بخش‌های کنترل و رسیدگی به عملکرد دستگاه گردش خون می‌تواند موثر واقع شود. از گل‌هایی با رنگ زرد در این قسمت‌ها باید استفاده کرد. [۲]

#### ۶-۲- چاکرای قلب، با نماد گل نیلوفر دوازده پر

در وسط قفسه سینه قرار دارد. این چاکرا وظیفه اتصال چاکراها به یکدیگر را به عهده دارد و سه چاکرای پایینی (مراکز فیزیکی- احساسی) را به سه چاکرای بالایی (مراکز ذهنی- معنوی) مرتبط می‌کند. این چاکرا مرکز درک زیبایی و هارمونی است. این چاکرا بیرون‌گراست و انرژی خود را به بیرون تراوش می‌کند. استفاده از رنگ سبز و ترکیبات آن نقش بسیار مهمی در مراکز درمانی گروهی مانند مراکز ترک اعتیاد، بخش‌های بستری و استراحت گروهی بیماران در بیمارستان‌ها دارد. استفاده از گیاهان همیشه سبز در این قسمت‌ها بسیار حائز اهمیت است. [۲]

#### ۶-۳- چاکرای گردن با نماد نیلوفر دوپر

در حفره بین گردن و حنجره قرار دارد. این چاکرا مرکز ظرفیت بیان، ارتباطات و الهام انسان است. مهم‌ترین بخش عملکرد این چاکرا در حوزه حواس پنجگانه انسان می‌باشد. استفاده از رنگ آبی و ترکیبات آن در مراکز بیماران کم‌بینا، ناشنوا و کم‌شنوا بسیار موثر است. همچنین اختلالات عملکردی این چاکرا مانع هماهنگ شدن ذهن و بدن انسان می‌شود. از ترکیبات این رنگ در بخش‌های رسیدگی بیماری‌های عصبی و اختلالات مربوط به سیستم عصبی انسان نیز استفاده می‌شود. از گل‌هایی با رنگ آبی در این بخش‌ها می‌توان استفاده کرد. [۲]

#### ۶-۴- چاکرای پیشانی یا چشم سوم

در وسط پیشانی قرار دارد و نماد آن نیلوفر نود و شش پر است. این چاکرا جایگاه درک ذهنی، و تعادل وجود انسان است. اختلالات این چاکرا، منجر به تک‌بعدگرایی، فراموش‌کاری، افکار پریشان و... می‌شود. استفاده از ترکیبات رنگ نیلی و بنفش در بخش‌های بیماران مبتلا به آلزایمر، بیماران با اختلالات روانی، بیماران مبتلا به مشکلات عملکرد غدد بدن و عدم تعادل هرمون‌های بدن استفاده می‌شود. [۲]

#### ۶-۵- چاکرای تاج، با نماد نیلوفر هزار پر

در بالای فرق سر انسان قرار دارد. این چاکرا انرژی تمام بدن و چاکرای زیرین را در خود متمرکز می‌کند. از طریق این چاکرا به هستی مطلق متصل می‌شویم. در این چاکرا اختلال عملکرد وجود ندارد بلکه دامنه عملکرد آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. این



اولین همایش ملی فناوری در مهندسی کاربردی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی (NCTAE2016)  
واحد تهران غرب، ۲۱ بهمن ماه ۱۳۹۵

چاکرا کنترل کننده عواطف انسان است. استفاده از رنگ‌های سفید و طلایی در مراکز مقابله با خشم و اضطراب و فوبیا (ترس فلج کننده) بسیار موثر است. همچنین در بخش بیماران در وضعیت کما استفاده از ترکیبات این رنگ می تواند در بازگشت آنان موثر باشد. در این بخش‌ها از گیاهانی با رنگ‌های سفید و زرد استفاده می‌شود. [۲]

به طور کلی تمامی اختلالات جسمانی و روانی بازتاب‌کننده انواع انسدادهای انرژی هستند. انسان از دوران جنینی تا مرگ، سفری میان چاکراها دارد. نوزاد در لحظه تولد از چاکرای اول عبور کرده و زندگی مادی را می‌پذیرد، در دوران جنینی جریان انرژی مادری از چاکرای هفتم بر انسان جاری می‌شود. در دوران جنینی چاکراها به ترتیب فعال شده و در هنگام تولد چاکرای اول به عنوان آخرین بخش فعال می‌گردد. انسان در طول زندگی نیز در مسیر جهت‌گیری‌های چاکرای تاج حرکت کرده و آینده خود را می‌سازد. [۲]

## ۷- نتیجه‌گیری

با توجه به بررسی‌های انجام شده می‌توانیم با طراحی باغ‌های شفابخش با توجه به این عناصر و در نظر گرفتن عوامل دیگر از جمله بویایی، شنوایی، لامسه و... که در بحث این مقاله نمی‌گنجید، به بهترین نحو به بیماران و بهبود حال آنان کمک کنیم. همچنین به وضوح می‌توان گفت که رنگ‌ها تأثیرگذارترین عامل بر شفابخشی هستند و توجه به آنان و چاکراهای بدن انسان و حفظ تعادل آنان باعث دستیابی به سلامت در انسان می‌گردد. باید به این نکته اشاره داشت که عوامل دیگر نیز بر چاکراها تأثیر گذارند ولی موثرترین عامل رنگ می‌باشد. علاوه بر استفاده از رنگ‌ها در باغ‌های شفابخش با توجه به تفکیک بخش‌ها در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، می‌توانیم به صورت طراحی‌ها و تابلوهایی از طبیعت با رنگ‌های مربوطه در هر بخش عمل کرده و حتی بدون نیاز به اینکه مجبور به طراحی باغ برای هر بخش باشیم موثر واقع شویم. گرچه هیچ نوع عنصری اثر طبیعت و گیاهان را بر انسان نمی‌گذارد، ولی برای قدمی کوچک در این مسیر قابل بررسی هستند.

در انتهای مقاله باید به این نکته توجه داشت که در صورت ایجاد باغ‌های شفابخش بهتر است از گیاهان دارویی و بخصوص گیاهان بومی استفاده شود. علاوه بر رنگ‌ها نیز باید به خواص دیگر این گیاهان از جمله دارویی و بویایی توجه شود. و بهتر است بیماران نیز در وظایف رسیدگی به گیاهان همکاری داشته باشند تا تأثیر بهتری بر آنان بگذارد. بررسی‌ها نشان داده است که تماس مستقیم با گیاهان بر بهبودی حال بیماران تأثیر فراوان دارد.

## مراجع

- [1] Vappa, A. Healing Gardens: Creating Places for Restoration, Meditation, and Sanctuary, Thesis, 2002.
- [۲] صدیقی‌نیا، آ. رنگ‌درمانی، فصلنامه پوشش‌های سطحی شماره ۳۷، پاییز ۱۳۹۰.
- [۳] کریمی، و. هنر درمانی (رنگ، فرم و فضا و تأثیرات آن بر گرافیک محیطی بیمارستان کودکان)، مجله رهپویه هنر، شماره ۱، زمستان ۱۳۸۵.
- [4] Marcus, C. Healing Gardens in Hospitals, Interdisciplinary Design and Research e-journal, 2007.
- [۵] آندروز، ت. مترجم، معتکف، ن. شفابخشی سریع (درمان بیماری‌ها با استفاده از شمع، تنفس، رنگ و...)، تهران، نشر البرز، ۱۳۸۰.
- [۶] دلفان، خ. دری، پ. حاتمی، م. طراحی و ایجاد باغ‌های شفابخش با استفاده از گیاهان دارویی بومی، همایش باغ گیاه‌شناسی، ۱۳۹۰.
- [۷] شرامون، ش. باجینسکی، ب. مترجم، شهابی، ر. چاکرا درمانی (درمان از طریق کانال‌های انرژی)، نشر افکار، ۱۳۸۵.
- [۸] رجب‌نیا، ز. درگاهی، ح. مروری بر پدیده رنگ‌درمانی با تأکید بر محیط‌های بیمارستانی، فصلنامه مدیریت سلامت، شماره ۵۶، تابستان ۱۳۹۳.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

توجه: بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL  
پروپوزال

توجه: پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

ISI  
Scopus

توجه: آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو